

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(4-х недельное)**




Сезон: **Осень-зима**
Категория: **Учащиеся 1-4 классы 2 смена**
Диета: **обед 67,12, полдник 59,76**

на 1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
2Обед 2 смена						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	230	3,07	10,73	46	281
КП22155	Плов из куриного филе	170	17,45	17,68	17,23	261
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	1,64	1,3	39	234
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в 2Обед 2 смена			25,92	31,15	129,59	913
2Полдник 2 смена						
КП22154	Салат из моркови	60	1,22	1,2	13,5	72
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,72	4,32	27,68	179
КП22234	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	0,28	1,19	1,77	19
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1	30	180
Всего в 2Полдник 2 смена			9,67	8,21	79,45	477
Всего в день			35,6	39,36	209,04	1 390

на 1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
2Обед 2 смена						
КП22161	Салат из белокачанной капусты	40	0,9	0,7	9	42
КП22011	Суп с рыбными консервами	230	9,09	4,72	14,28	136
КП22015	Запеканка картофельная с курицей	130	12,42	13,86	14,59	234
КП22007	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	22,2	67
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	1,64	1,3	39	234
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в 2Обед 2 смена			27,61	22,01	116,14	807
2Полдник 2 смена						
КП22105	Каша "Дружба" молочная	150/4	4,7	6,1	25,1	174
КП22099	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
КП22206	Бутерброд с сыром	50/12	10,08	5,58	28,06	190
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в 2Полдник 2 смена			17,58	14,38	73,16	480
Всего в день			45,19	36,39	189,3	1 287

на 1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
2Обед 2 смена						
КП22221	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230	6,9	3,99	38,33	230
КП22167	Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,1	28,41	175

КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	8	130
КП22005	Компот из свежемороженой ягоды (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	1,64	1,3	39	234
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в 2Обед 2 смена			24,53	18,01	133,99	925
2Полдник 2 смена						
КП22170	Салат из свеклы	40	0,5	2,9	3,2	42
КП22176	Картофельное пюре	150	0,5	2,5	20,13	119
КП22269	Котлета рыбная	60	10,5	4,08	5,16	99
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1	30	180
Всего в 2Полдник 2 смена			12,96	10,98	64,99	467
Всего в день			37,49	28,99	198,97	1 391

на 1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
2Обед 2 смена						
КП22190	Суп с пшенной крупой	230	1,99	5,21	44,47	274
КП22234	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	0,28	1,19	1,77	19
КП22176	Картофельное пюре	150	0,5	2,5	20,13	119
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	1,64	1,3	39	234
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в 2Обед 2 смена			8,88	11,59	149,93	851
2Полдник 2 смена						
КП22154	Салат из моркови	100	2,03	2	22,5	120
КП22155	Плов из куриного филе	150	15,4	15,6	15,2	230
КП22164	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1	30	180
Всего в 2Полдник 2 смена			20,69	23,6	85,7	605
Всего в день			29,56	35,19	235,63	1 456

на 1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
2Обед 2 смена						
КП22215	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230/5	1,69	5,06	24,69	100
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,72	4,32	27,68	179
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
КП22169	Кисель фруктовый	200			20	76
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	1,64	1,3	39	234
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в 2Обед 2 смена			26,51	20,71	138,64	845
2Полдник 2 смена						
КП22167	Макароны отварные с маслом	160	3,97	5,04	34,96	215
КП22222	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/30	6,2	7	6,1	123
КП22001	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	0,25	4
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1	30	180
Всего в 2Полдник 2 смена			11,69	13,09	71,31	522
Всего в день			38,2	33,8	209,95	1 367

на 2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
20бед 2 смена						
КП22213	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	230/5	1,99	4,6	14,26	184
КП22120	Пюре гороховое	130	2,68	1,56	24,44	120
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	8	130
КП22005	Компот из свежемороженой ягоды (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	1,64	1,3	39	234
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в 20бед 2 смена			19,08	16,08	105,96	823
2Полдник 2 смена						
КП22192	Салат витаминный	100	1,5	4,5	11	90
КП22256	Каша рисовая с куриным филе	150	14,2	18,4	23,7	320
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
КП22203	Бутерброд с маслом	50/10	2,41	6,75	12,53	120
Всего в 2Полдник 2 смена			18,31	30,15	53,73	557
Всего в день			37,39	46,23	159,69	1 380

на 2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
20бед 2 смена						
КП22154	Салат из моркови	60	1,22	1,2	13,5	72
КП22050	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	200/5	5,12	6,23	10,75	120
КП22225	Картофель тушеный с куриным филе	140	7,56	10,08	15,68	132
КП22007	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	22,2	67
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	1,64	1,3	39	234
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в 20бед 2 смена			19,1	20,24	118,2	719
2Полдник 2 смена						
КП22125	Каша манная молочная	150	3,8	5,9	17,6	138
КП22152	Сырники из творога с соусом молочным	60/30	11	10,9	14,9	196
КП22089	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
КП22203	Бутерброд с маслом	50/10	2,41	6,75	12,53	120
Всего в 2Полдник 2 смена			19,61	25,85	55,23	523
Всего в день			38,71	46,1	173,43	1 242

на 2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
20бед 2 смена						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	230	3,07	10,73	46	281
КП22113	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	130	4,25	3,21	26,78	174
КП22269	Котлета рыбная	60	10,5	4,08	5,16	99
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	1,64	1,3	39	234
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в 20бед 2 смена			23,22	20,75	144,31	925
2Полдник 2 смена						
КП22252	Жаркое по-домашнему	150	15,06	14,52	12,9	242
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27

КП22202	Бутерброд с маслом	40/10	2,41	6,75	12,53	120
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в 2Полдник 2 смена			18,07	22,17	41,73	436
Всего в день			41,29	42,92	186,04	1 361

на 2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
2Обед 2 смена						
КП22264	Суп картофельный с бобовыми и гречками	220/10	6,9	3,99	38,33	230
КП22183	Картофель отварной запеченный	110	2,2	2,42	16,5	98
КП22339	Куриное филе, тушенное с овощами	60	13,62	17,56	2,24	222
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	1,64	1,3	39	234
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в 2Обед 2 смена			31,82	26,6	138,14	959
2Полдник 2 смена						
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
КП22001	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	0,25	4
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1	30	180
Всего в 2Полдник 2 смена			22,92	15,15	75,05	569
Всего в день			54,74	41,75	213,19	1 528

на 2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
2Обед 2 смена						
КП22218	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	230/5	1,5	4,19	10,07	84
КП22167	Макароны отварные с маслом	120	2,98	3,78	26,22	161
КП22096	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/30	0,28	1,19	1,77	19
КП22007	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	22,2	67
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	1,64	1,3	39	234
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,47	1,33	17,07	95
Всего в 2Обед 2 смена			9,96	11,89	116,33	660
2Полдник 2 смена						
КП22176	Картофельное пюре	150	0,5	2,5	20,13	119
КП22019	Тефтели из говядины с подливом овощным	60/40	8,6	6,9	6	130
КП22151	Напиток витаминизированный из свежемороженых ягод	200	1,8	0,09	3,19	61
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1	30	180
Всего в 2Полдник 2 смена			12,16	10,49	59,32	490
Всего в день			22,12	22,38	175,64	1 150
Итого			380,3	373,12	1 950,87	13 553
Среднее за период			38,03	37,31	195,09	1 355
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			11,22	24,78	57,58	

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(4-х недельное)**

Сезон: **Осень-зима**
Категория: **Учащиеся 5-11 классы 2 смена**
Диета: **обед 77,54, полдник 67,21**



на 1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	2Обед 2 смена					
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	250	3,33	11,67	50	305
КП22155	Плов из куриного филе	230	23,61	23,92	23,31	353
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	1,76	1,4	42	252
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118
	Всего в 2Обед 2 смена		33,34	38,75	146,94	1 071
	2Полдник 2 смена					
КП22154	Салат из моркови	70	1,42	1,4	15,75	84
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,28	4,68	29,99	194
КП22234	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	0,28	1,19	1,77	19
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1	30	180
	Всего в 2Полдник 2 смена		10,44	8,77	84,01	504
	Всего в день		43,78	47,52	230,95	1 575

на 1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	2Обед 2 смена					
КП22161	Салат из белокачанной капусты	70	1,58	1,23	15,75	74
КП22011	Суп с рыбными консервами	250	9,88	5,13	15,53	148
КП22015	Запеканка картофельная с курицей	160	15,29	17,06	17,95	288
КП22007	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	22,2	67
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	1,76	1,4	42	252
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118
	Всего в 2Обед 2 смена		32,94	26,58	134,76	946
	2Полдник 2 смена					
КП22105	Каша "Дружба" молочная	200	6,27	8,13	33,47	232
КП22099	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
КП22206	Бутерброд с сыром	50/12	10,08	5,58	28,06	190
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в 2Полдник 2 смена		19,15	16,41	81,53	538
	Всего в день		52,08	42,99	216,29	1 484

на 1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	2Обед 2 смена					
КП22221	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230	6,9	3,99	38,33	230
КП22167	Макароны отварные с маслом	150	3,72	4,73	32,78	202

КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	8	130
КП22005	Компот из свежемороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	1,76	1,4	42	252
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118
Всего в 2Обед 2 смена			26,02	19,07	145,63	993
2Полдник 2 смена						
КП22170	Салат из свеклы	60	0,75	4,35	4,8	63
КП22176	Картофельное пюре	180	0,6	3	24,15	143
КП22269	Котлета рыбная	60	10,5	4,08	5,16	99
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1	30	180
Всего в 2Полдник 2 смена			13,31	12,93	70,61	512
Всего в день			39,33	32	216,24	1 505

на 1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
2Обед 2 смена						
КП22190	Суп с пшенной крупой	250	2,17	5,67	48,33	298
КП22234	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	0,28	1,19	1,77	19
КП22176	Картофельное пюре	150	0,5	2,5	20,13	119
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	1,76	1,4	42	252
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118
Всего в 2Обед 2 смена			10,04	12,47	161,06	916
2Полдник 2 смена						
КП22154	Салат из моркови	100	2,03	2	22,5	120
КП22155	Плов из куриного филе	200	20,53	20,8	20,27	307
КП22164	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1	30	180
Всего в 2Полдник 2 смена			25,82	28,8	90,77	682
Всего в день			35,86	41,27	251,83	1 598

на 1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
2Обед 2 смена						
КП22039	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,84	5,5	26,84	109
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,28	4,68	29,99	194
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
КП22169	Кисель фруктовый	200			20	76
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	1,76	1,4	42	252
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118
Всего в 2Обед 2 смена			28,22	21,95	150,36	910
2Полдник 2 смена						
КП22167	Макароны отварные с маслом	200	4,96	6,3	43,7	269
КП22230	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/40	8,3	6,9	6	130
КП22001	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	0,25	4
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1	30	180
Всего в 2Полдник 2 смена			14,78	14,25	79,95	583
Всего в день			43	36,2	230,31	1 493

на 2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	2Обед 2 смена					
КП22033	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250/5	2,17	5	15,5	200
КП22120	Пюре гороховое	130	2,68	1,56	24,44	120
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	8	130
КП22005	Компот из свежемороженой ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	1,76	1,4	42	252
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118
	Всего в 2Обед 2 смена		20,25	16,92	114,46	881
	2Полдник 2 смена					
КП22192	Салат витаминный	100	1,5	4,5	11	90
КП22256	Каша рисовая с куриным филе	180	17,04	22,08	28,44	384
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
КП22203	Бутерброд с маслом	50/10	2,41	6,75	12,53	120
	Всего в 2Полдник 2 смена		21,15	33,83	58,47	621
	Всего в день		41,4	50,75	172,93	1 502

на 2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	2Обед 2 смена					
КП22154	Салат из моркови	70	1,42	1,4	15,75	84
КП22051	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	250/5	6,4	7,79	13,44	150
КП22225	Картофель тушеный с куриным филе	160	8,64	11,52	17,92	150
КП22007	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	22,2	67
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	1,76	1,4	42	252
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118
	Всего в 2Обед 2 смена		22,65	23,88	132,64	822
	2Полдник 2 смена					
КП22125	Каша манная молочная	200/5	5,07	7,87	23,47	184
КП22152	Сырники из творога с соусом молочным	60/30	11	10,9	14,9	196
КП22089	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
КП22203	Бутерброд с маслом	50/10	2,41	6,75	12,53	120
	Всего в 2Полдник 2 смена		20,88	27,82	61,1	569
	Всего в день		43,53	51,7	193,74	1 391

на 2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	2Обед 2 смена					
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	250	3,33	11,67	50	305
КП22113	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	160	5,23	3,95	32,96	214
КП22269	Котлета рыбная	60	10,5	4,08	5,16	99
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	1,76	1,4	42	252
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118
	Всего в 2Обед 2 смена		25,46	22,86	161,75	1 032
	2Полдник 2 смена					
КП22252	Жаркое по-домашнему	200	20,08	19,36	17,2	322
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27

КП22202	Бутерброд с маслом	40/10	2,41	6,75	12,53	120
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в 2Полдник 2 смена			23,09	27,01	46,03	516
Всего в день			48,55	49,87	207,78	1 548

на 2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
20бед 2 смена						
КП22101	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7,5	4,33	41,67	250
КП22183	Картофель отварной запеченный	170	3,4	3,74	25,5	152
КП22339	Куриное филе, тушенное с овощами	60	13,62	17,56	2,24	222
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	1,76	1,4	42	252
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118
Всего в 20бед 2 смена			34,62	28,69	157,75	1 074
2Полдник 2 смена						
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	7,2	46,13	299
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
КП22001	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	0,25	4
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1	30	180
Всего в 2Полдник 2 смена			25,72	16,95	86,58	644
Всего в день			60,34	45,64	244,33	1 718

на 2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
20бед 2 смена						
КП22048	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250/5	1,64	4,55	10,95	91
КП22167	Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,1	28,41	175
КП22234	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	0,28	1,19	1,77	19
КП22007	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	22,2	67
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	1,76	1,4	42	252
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118
Всего в 20бед 2 смена			11,34	13	126,66	722
2Полдник 2 смена						
КП22176	Картофельное пюре	200	0,67	3,33	26,83	158
КП22019	Тефтели из говядины с подливом овощным	60/40	8,6	6,9	6	130
КП22151	Напиток витаминизированный из свежемороженых ягод	200	1,8	0,09	3,19	61
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1	30	180
Всего в 2Полдник 2 смена			12,33	11,32	66,02	529
Всего в день			23,67	24,33	192,68	1 252
Итого			431,54	422,27	2 157,08	15 066
Среднее за период			43,15	42,23	215,71	1 507
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			11,46	25,23	57,27	